

## University of Groningen

### Exercise behaviour

Uitenbroek, Daan Gerard

**IMPORTANT NOTE:** You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

*Document Version*

Publisher's PDF, also known as Version of record

*Publication date:*

1995

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

*Citation for published version (APA):*

Uitenbroek, D. G. (1995). *Exercise behaviour*. s.n.

#### Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

The publication may also be distributed here under the terms of Article 25fa of the Dutch Copyright Act, indicated by the "Taverne" license. More information can be found on the University of Groningen website: <https://www.rug.nl/library/open-access/self-archiving-pure/taverne-amendment>.

#### Take-down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.

## Recreatieve sport of 'Exercise behaviour' <sup>1</sup>

In de inleiding van dit proefschrift over recreatieve sport, of, de originele Engelstalige titel, 'Exercise behaviour', worden historische en wetenschappelijke ideeën die nodig zijn voor een beter begrip van recreatieve sport ingeleid. Een belangrijk gegeven is dat recreatieve sport een relatief recent verschijnsel is dat moet worden gezien vanuit het perspectief van de groei in beschikbare vrije tijd en een veranderd gebruik van vrije tijd. Belangrijk is de toenemende bewustwording dat actieve vrijetijdsbestedingen een positieve invloed hebben op de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Dit doet de vraag rijzen, waarom, gegeven de positieve invloed op de gezondheid, relatief veel mensen hun vrije tijd hoofdzakelijk op een passieve wijze doorbrengen en zo weinigen hun vrije tijd op een actieve wijze besteden.

Het antwoord op deze vraag is niet eenvoudig. Om tot een goed inzicht te komen waarom mensen zich op een bepaalde wijze gedragen, tegen alle adviezen en beter weten in, moeten vele mogelijkheden en problemen worden bestudeerd. En inderdaad, een groeiende kennis ten aanzien van vrijetijdsgedrag en vrijetijdskeuzen begint zich te ontwikkelen. Dit proefschrift probeert bij te dragen aan deze 'theorie van de recreatieve sport'. Eén van de belangrijkste doelstellingen daarbij is om een dynamische zienswijze te ontwikkelen op gezondheidsgedrag in het algemeen en recreatieve sport in het bijzonder. Al te vaak wordt ervan uitgegaan dat gezondheidsgedrag is ingeslepen, dat het om een onveranderlijke grootheid gaat. Bij het schrijven van dit proefschrift wordt ervan uitgegaan dat zo'n benadering van gezondheidsgedrag onjuist is, dat de vraag niet zozeer is hoe ervoor te zorgen dat mensen hun gedrag veranderen, dat doen zij immers vaak genoeg, maar de vraag is: hoe ervoor te zorgen dat de mensen bij het veranderen van hun gedrag meer rekening houden met hun huidige en toekomstige gezondheid en vaker gezondheidsbevorderende keuzen maken.

Na de inleiding worden, in hoofdstuk 2, gegevens besproken die zijn verzameld door middel van een telefonische enquête in Edinburgh en Glasgow, Schotland. De doelstelling van dit

---

<sup>1</sup> Exercise: Lichamelijke beweging met als doel het verbeteren van de gezondheid (Oxford Engels woordenboek). Het is niet eenvoudig om een bruikbare Nederlandse vertaling te vinden voor 'exercise' die bij benadering hetzelfde betekent en die gebruikt kan worden in deze samenvatting. De term 'sport' voldoet niet. Sport wordt vaak geassocieerd met competitie, het winnen, zelfs als dit ten koste zou gaan van de gezondheid. 'Actieve recreatie' lijkt ook niet echt de juiste term. Een hobby, bijvoorbeeld, is een vorm van actieve recreatie die meestal niet wordt uitgeoefend met als doel het verbeteren van de gezondheid. In deze samenvatting zal de term 'exercise' worden vertaald als 'recreatieve sport'. Echter, de nadruk ligt meer op recreatie dan op sport. Er wordt van uitgegaan dat de deelnemer stopt met recreatieve sport als de gezondheid op het spel komt te staan. Een tweede uitgangspunt is dat mensen recreatief sporten om zich beter te voelen, om hun lichamelijke mogelijkheden te versterken, maar ook omdat lichamelijke activiteit erg plezierig kan zijn.

hoofdstuk is om de lezer basisinformatie te verschaffen over recreatieve sport. De gegevens die worden besproken zijn verzameld in 1993. Achtentwintig procent van de ondervraagde personen in Edinburgh doet drie of meer keren per week aan recreatieve sport. Dit percentage is 24% voor Glasgow. Vrouwen, ondervraagden afkomstig uit de lagere arbeiders beroepen, en oudere ondervraagden doen over het algemeen minder vaak aan recreatieve sport vergeleken met mannen, mensen uit de hogere beroepsgroepen en jongeren. Wandelen was de meest genoemde vorm van recreatieve sport in beide steden, voor mannen en vrouwen en voor alle beroeps- en leeftijdsgroepen. Vrouwen, en oudere ondervraagden kozen in het algemeen voor minder inspannende activiteiten vergeleken met mannen en jongeren.

Op basis van de gepresenteerde gegevens lijkt de conclusie gerechtvaardigd dat het niveau waarop de Schotten zich in recreatieve sport begeven niet voldoende is voor een aanmerkelijk gezondheidsbevorderend effect. Het activiteitsniveau is echter in het algemeen vergelijkbaar met bevindingen uit Noord-Amerika.

De gegevens gepresenteerd in dit boek kunnen ook worden benaderd vanuit het perspectief van verandering en dynamiek over een langere tijdsperiode. Dit wordt gedaan in hoofdstuk drie, waar veranderingen in recreatieve sport tussen 1987 en 1991 worden besproken, en hoofdstuk vier, waar seizoensinvloeden in recreatieve sport worden bestudeerd. Veranderingen tussen 1987 en 1991 worden alleen besproken in relatie tot het percentage "sedentaire" ondervraagden, mensen die rapporteerden zeer weinig aan recreatieve sport te doen. Oorspronkelijk werd aan de ondervraagden gevraagd of zij deelnamen aan een recreatieve sport, "zoals hardlopen, golf, tuinieren of wandelen". Na december 1988 werd de vraagstelling gewijzigd en werden de activiteiten niet meer expliciet vermeld. Losstaande van de wijziging in vraagstelling, is tussen 1987 en 1991 een aanmerkelijke reductie waargenomen in het aantal ondervraagden dat meldt dat zij geheel niet aan recreatieve sport doen. De studie van de verandering in vraagstelling toont aan dat het niet vermelden van bepaalde activiteiten tot gevolg heeft dat bijna 14% minder respondenten meldt actief te zijn in recreatieve sport. Vooral het aantal respondenten dat meldt dat zij minder wandelen. Het effect van de verandering in vraagstellingen is het duidelijkst onder de oudere ondervraagden.

Seizoensinvloeden op recreatieve sport worden beschreven voor verschillende activiteiten en verschillen tussen groepen ondervraagden; tussen mannen en vrouwen en tussen verschillende beroeps- en leeftijdsgroepen. Tussen januari 1989 en maart 1992 worden aanzienlijke seizoensafhankelijke veranderingen in recreatieve sport waargenomen. In juli, de maand waarin het hoogste niveau van activiteit wordt waargenomen, meldt 32% van de ondervraagden dat zij drie keer of vaker aan recreatieve sport doen, in de winter daalt dit percentage tot 23%. Dit effect is het sterkst onder oudere ondervraagden. Bovendien heeft deze groep de 'zomer piek' en 'winter dal' later in het jaar dan de jongere ondervraagden. De samenhang tussen leeftijd en seizoensgedrag in recreatieve sport is het duidelijkst onder de ondervraagden die relatief vaak in de week aan recreatieve sport doen.

Hoofdstuk 5 geeft een overzicht van de discussie over de relatie tussen medische en gezondheidsvraagstukken en recreatieve sport. Het bevorderen van de volksgezondheid ligt voor een belangrijk deel ten grondslag aan de gezondheidsvoorlichting en het gezondheidsbeleid in relatie tot recreatieve sport. In hoofdstuk 5 wordt eerst een overzicht gegeven van hoe ideeën in relatie tot recreatieve sport zich hebben ontwikkeld sinds het midden van de vorige eeuw, vaak in antwoord op toenmalige maatschappelijke en volksgezondheidsproblemen. Na dit overzicht worden hart- en vaatziekten besproken als een voorbeeld om te laten zien op welke wijze medische kennis ten grondslag ligt aan gezondheidsvoorlichting en aan de wijze waarop het individu zijn of haar keuzen maakt. Als derde punt wordt het verband tussen het ouder worden en recreatieve sport besproken, gegeven de problematiek van de vergrijzing van de bevolking en de kosten die dit met zich meebrengt voor de gezondheidszorg en de maatschappelijke dienstverlening.

Historisch lijkt het dat veel van de volksgezondheidsproblematiek die men belangrijk vond in de negentiende eeuw nu verminderde aandacht krijgt. Dit komt niet zozeer doordat een behandeling is gevonden voor de 'kwaal', maar meer omdat men de kwaal niet meer zo belangrijk vindt. Echter, de meer recente geschiedenis laat zien hoe ontwikkelingen in de medische zienswijze op recreatieve sport en de bevordering van een gezonde levenswijze een belangrijke invloed hebben uitgeoefend op de daling in hart- en vaatziekten die tegenwoordig kan worden waargenomen. De discussie die nu plaats vindt met betrekking tot de relatie tussen hartziekten en lichamelijke activiteit is erg wetenschappelijk en zal waarschijnlijk weinig invloed uitoefenen op het advies dat wordt gegeven in verband met recreatieve sport. De relatie tussen recreatieve sport en de ouder wordende mens is veel minder duidelijk. Hier moeten nog veel vragen worden beantwoord. Uit onderzoek dat tot nu toe is gedaan komt naar voren dat het verbeteren van het activiteiten-patroon van de ouder wordende mens hoogst effectief kan zijn, als men de noodzaak om de kosten van de gezondheidszorg te verlagen in aanmerking neemt.

Meningen over het krijgen van ongelukken, en percentages en statistieken over het krijgen van ongelukken, zijn het onderwerp van hoofdstuk 6. Het risico van ongelukken wordt vaak vermeld door ondervraagden in onderzoek als een belangrijke reden om zich minder vaak met recreatieve sport bezig te houden of om er zelfs helemaal mee op te houden. Dit hoofdstuk begint met het bestuderen van de wetenschappelijke literatuur om te zien of deze mening op feiten is gebaseerd. Het blijkt dat de kans om het slachtoffer te worden van een dodelijk ongeluk tijdens het beoefenen van recreatieve sport uitzonderlijk klein is. Hoewel de kans op het krijgen van een ongeluk waarbij medische behandeling noodzakelijk is een stuk groter is, lijkt het dat het risico voor dit type ongelukken nog wel geaccepteerd kan worden. Na de literatuurstudie worden gegevens gepresenteerd die verzameld zijn in een telefonische enquête. Van de 6596 ondervraagden antwoordden 335 bevestigend op de vraag of zij in de afgelopen maand ten gevolge van een ongeluk hun dagelijkse activiteiten hebben geminderd. Ongeveer 33% van deze ongelukken wordt veroorzaakt door recreatieve sport (46% voor mannen en 14% voor vrouwen). De gegevens werden omgerekend naar percentages op jaar basis en het wordt

geschat dat ongeveer 30% van de mannen en 6% van de vrouwen ieder jaar een ongeluk krijgt ten gevolge van recreatieve sport. Er is een sterke afname van deze percentages met het ouder worden. De algemene conclusie is dat als men alle, lichtere en zwaardere, ongelukken in beschouwing neemt, het percentage ongelukken veroorzaakt door recreatieve sport onacceptabel hoog is. In dit opzicht blijkt de populaire mening dat recreatieve sport een gevaarlijke onderneming kan zijn juist.

In hoofdstuk 2 is bestudeerd hoe recreatieve sport samenhangt met de sociaal-economische karakteristieken van de ondervraagden. Deze benadering wordt vaak gebruikt in de sociale wetenschappen maar levert niet altijd een bevredigende verklaring van het gedrag op. Persoonlijkheids- en omgevingsfactoren moeten daarom in de studie van recreatieve sport worden betrokken. In hoofdstuk 7 wordt bestudeerd of er groepen mensen zijn die er een gezondheidsbevorderende levenswijze op nahouden. Dit zou moeten blijken uit het feit dat mensen die vaker een bepaald gezondheidsbevorderend gedrag vertonen, zoals recreatieve sport, over het algemeen ook vaker voor andere gezondheidsbevorderende gedragingen, zoals gezond eten of niet roken, kiezen. Uit de gegevens blijkt dat mensen die vaker aan recreatieve sport doen over het algemeen minder vaak roken, er betere eetgewoonten op na houden en beter hun best doen om hun gewicht te verminderen. Echter, mensen die vaker aan recreatieve sport doen blijken vaker en meer alcohol te gebruiken. Er was geen verband tussen recreatieve sport en preventieve activiteiten zoals het gebruik van veiligheidsgordels en het opnemen van de bloeddruk.

Hoe meningen en houdingen over recreatieve sport worden beïnvloed en gevormd door veranderingen in persoonlijke of omgevingsfactoren wordt in hoofdstuk 8 besproken. In dit hoofdstuk worden de antwoorden bestudeerd die de ondervraagden geven op vragen of hun gezondheid en fitheid beter of minder is geworden gedurende de laatste maanden. De antwoorden op deze vragen worden in relatie gebracht met de antwoorden op drie vragen: (1) is meer recreatieve sport goed voor hun gezondheid?; (2) doen zij voldoende aan recreatieve sport?; en (3) denken zij dat zij even actief zijn als mensen van ongeveer dezelfde leeftijd? Uit de bestudering van de gegevens blijkt een sterke samenhang te bestaan tussen de vragen over veranderingen in de gezondheid of fitheid en de mening over hun lichamelijke activiteiten. De respondenten die vonden dat hun gezondheid of fitheid minder was geworden waren veel vaker ontevreden over hun lichamelijke activiteiten vergeleken met de andere respondenten. In het hoofdstuk worden een aantal theoretische en praktische gevolgen van deze bevinding besproken.

In hoofdstuk 9 worden 720 letterlijk genoteerde uitspraken van deelnemers aan het onderzoek aan een nadere studie onderworpen. Deze uitspraken zijn spontane uitspraken van de respondent over recreatieve sport in antwoord op de vraag of de respondent nog wat wil opmerken aan het eind van een algemene enquête over gezondheidsgedrag. De antwoorden worden onderverdeeld in vijf groepen: 1) uitspraken in verband met de gezondheid; 2) uitspraken in verband met de beschikbare faciliteiten; 3) uitspraken in verband met mogelijke gedragsveranderingen; 4) uitspraken in verband met de gezondheidsvoorlichting; 5) een verzameling van

andere opmerkingen. Over het algemeen zijn mensen van mening dat ziekte of invaliditeit een belangrijke reden is om niet aan recreatieve sport te doen. Dit lijkt een foute opvatting gezien de nadruk die tegenwoordig wordt gelegd op recreatieve sport als een onderdeel van de medische behandeling bij de meeste chronische ziekten. Veel respondenten klagen over het gebrek aan sport- en oefen-faciliteiten. Het blijkt dat de preventie van mogelijke toekomstige aandoeningen nauwelijks een rol speelt als reden voor mensen om hun gedrag te veranderen. Mensen baseren hun gedrag veel meer op ideeën over gezondheid die te maken hebben met hun mogelijkheid om deel te nemen in een veelvoud van sociale activiteiten. Over het algemeen hebben de respondenten een positieve mening over gezondheidsvoorlichting. Er blijkt echter een behoefte te zijn aan meer eenvoudige en feitelijke informatie. Maar weinig respondenten zeggen iets negatiefs over recreatieve sport.

In het laatste hoofdstuk worden de resultaten besproken van de studies die in hoofdstuk 2 tot en met 9 zijn gepresenteerd. Dit wordt gedaan vanuit een dynamisch standpunt zoals dat in hoofdstuk 1 is voorgesteld. De hoofdstukken over het statistische aspect van recreatieve sport laten een situatie zien die gedeeltelijk het gevolg is van historische ontwikkelingen en voor een ander deel te maken heeft met factoren zoals de maatschappelijke rijkdom en de verdeling van de welvaart. De gegevens rechtvaardigen de conclusie dat over de laatste tientallen jaren een sterke ontwikkeling heeft plaatsgevonden in de richting van meer gezondheidsbevorderend gedrag. Deze veranderingen zijn voor een belangrijk deel het gevolg van een groeiende welvaart en andere sociale veranderingen. Het lijkt echter niet onredelijk om aan te nemen dat naast dat soort ontwikkelingen verbeteringen in de medische kennis ook een belangrijke rol hebben gespeeld. In de conclusies wordt het medische aspect vooral besproken vanuit de relatie tussen volksgezondheidsproblematiek en de ontwikkelingen in het medisch denken. Aldoende wordt de samenhang tussen gezondheidsvraagstukken en recreatieve sport vanuit een sociologische zienswijze benaderd. Sinds de vijftiger jaren wordt recreatieve sport in het algemeen beschouwd als een belangrijke factor in de vermindering van hart- en vaatziekten. Het lijkt waarschijnlijk dat recreatieve sport ook een belangrijk element kan zijn in de bestrijding van de snel groeiende kosten van medische en sociale zorg in verband met de vergrijzing van de bevolking. Met betrekking tot de bestudering van recreatieve sport vanuit het standpunt van de sociale wetenschappen blijkt dat de 'gezonde levenswijze' als een werkelijk bestaand begrip moeilijk aantoonbaar is.